



گھبر پر پلستر اور اسپلنٹ کی دیکھ بھال

بازو کو اونچا رکھنا اور پلستر کو صاف اور خشک رکھنا آرام دہ صحت یابی کی کلجی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

پلستر یا اسپلنٹ آپ کی جڑتی ہوئی ہڈی، ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا جوڑ کو بالکل ساکت رکھتا ہے تاکہ وہ صحیح حالت میں ٹھیک ہو سکے۔ یہ چند ہفتے آپ کے ساتھ رہے گا، اور آپ اس کی دیکھ بھال کیسے کرتے ہیں اس سے واقعی فرق پڑتا ہے، آپ کے آرام پر بھی اور اس پر بھی کہ چھریں کتنی اچھی طرح ٹھیک ہوتی ہیں۔ اس کا زیادہ تر حصہ عام فہم کی بات ہے، لیکن چند باتیں درست کرنا ضروری ہیں، اور آخر میں خطرے کی علامات کی ایک مختصر فہرست ہے جنہیں آپ کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

اسے صاف اور خشک رکھیں

یہ سب سے اہم اصول ہے۔ جو پلستر گیلا ہو جائے وہ نرم اور بھر بھرا ہو جاتا ہے اور اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ فائبر گلاس (مصنوعی) پلستر اپنی شکل بہتر طور پر برقرار رکھتا ہے، لیکن اس کے نیچے کی نرم گدی پھر بھی پانی جذب کر لیتی ہے، اور کھنٹوں تک آپ کی جلد سے لگی رہنے والی نرم گدی خارش، جلن (irritation) اور جلد کے پھٹنے کا سبب بنتی ہے۔

نہانے یا غسل کرنے کے لیے اسے ڈھانپیں۔ پلستر کا مناسب واٹر پروف کوری یا آستین استعمال کریں، یا اسے پلاسٹک کے تھیلے میں لپیٹ کر اوپر سے ٹیپ سے بند کر دیں۔ ڈھانپنے کے بعد بھی بازو یا ٹانگ کو پانی کی سیدھی دھار سے دور رکھیں اور اسے پانی میں نہ ڈبوئیں؛ پانی کا زوردار چھیٹنا اندر جانے کا راستہ ڈھونڈ لیتا ہے۔

اگر ڈھانپنا مشکل ہو تو اس کے بجائے اس کے ارد گرد گیلے اسفنج سے صفائی کریں اور پلستر کو پانی سے اچھی طرح دور رکھیں۔ اگر یہ گیلا ہو ہی جائے تو باہر کی سطح اور کناروں پر لگی گدی کو تولیے سے یا پیئر ڈرائر سے ٹھنڈی ہوا پر جتنا ہو سکے خشک کریں (گرم پر کبھی نہیں؛ پلستر کے اندر آپ جلنے کو محسوس نہیں کر سکتے)۔ اگر پلستر پوری طرح بھیج جائے، نرم ہو جائے، اس میں دراڑ پڑ جائے یا اس سے بو آنے لگے تو ہمیں فون کریں تاکہ اسے چیک کیا جاسکے یا بدلا جاسکے۔

اتارا جاسکے والا اسپلنٹ آسان ہے: اسے ہماری ہدایت کے مطابق اتاریں، خشک رکھیں، اور دوبارہ پہننے سے پہلے نیچے کی جلد کو ہوا لگنے دیں اور پوری طرح خشک ہونے دیں۔ اسے صرف انہی وجوہات کے لیے اور اتنی ہی دیر کے لیے اتاریں جتنا ہم نے آپ کو بتایا ہے؛ یہ جڑتے ہوئے حصے کی حفاظت کے لیے لگایا گیا ہے۔

اندر کبھی کوئی چیز نہ ڈالیں

پلستر کے نیچے کی جلد میں اکثر خارش ہوتی ہے۔ کھجانے کے لیے سلائی کی سلائی، قلم، فٹہ یا کپڑے ٹانگنے کا اینگر اندر ڈالنے کا بہت دل چاہتا ہے۔ براہ کرم ایسا نہ کریں۔ آپ محسوس نہیں کر سکتے کہ آپ کتنی زور سے رگڑ رہے ہیں، آپ کی جلد چھٹ سکتی ہے، اور گرم، اندھیری، گدی والی جگہ میں بند ایک چھوٹی سی خارش ہی سے انفیکشن شروع ہوتا ہے۔ آپ گدی کو اٹھا کر کے دباؤ کا ایک مقام بھی بنا سکتے ہیں۔ اگر خارش آپ کو پریشان کر رہی ہو تو پلستر کو باہر سے تھپتھا کر دیکھیں، یا ہینر ڈرائر کو ٹھنڈی ہوا پر رکھ کر اندر ٹھنڈی ہوا پھونکیں۔ اندر پاؤڈر، لوشن یا کوئی اور چیز نہ ڈالیں۔ اگر خارش شدید ہو یا کوئی چھلی ہوئی، دھتتی جگہ ہو تو خود اس سے لڑنے کے بجائے ہمیں بتائیں۔

اسے خود نہ تراشیں، نہ کاٹیں اور نہ اتاریں

ہو سکتا ہے یہ بہت تنگ، بہت لمبا، یا بس رکاوٹ محسوس ہو، لیکن پلستر یا اسپلنٹ کو کبھی خود نہ تراشیں، نہ کاٹیں، نہ موڑیں اور نہ اتاریں۔ اس کی شکل اور لمبائی جان بوجھ کر رکھی گئی ہے؛ اسے کاٹنے سے ہڈی اپنی جگہ سے سرک سکتی ہے یا کوئی تیز کنارہ رہ سکتا ہے جو جلد میں چبھے۔ اگر یہ واقعی بہت تنگ محسوس ہو یا بری طرح رگڑ رہا ہو تو یہ ہم سے رابطہ کرنے کی وجہ ہے، اس پر پیچی چلانے کی نہیں (نیچے خطرے کی علامات دیکھیں)۔

سو جن کم کرنے کے لیے اونچا رکھیں

پہلے چند دنوں میں سو جن ہی وہ بڑی چیز ہے جو آپ کے خلاف کام کرتی ہے، اور کشش ثقل آپ کی دشمن ہے۔ جتنا ہو سکے بازو یا ٹانگ کو دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھیں۔

بازو یا ہاتھ کے لیے، بیٹھتے یا لیٹتے وقت اسے تکیوں پر اس طرح ٹکائیں کہ ہاتھ آپ کی کہنی سے اونچا رہے، اور آپ کی کہنی آپ کے کندھے سے اونچی رہے۔ دن کے وقت سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، مدد کرتی ہے، لیکن ہاتھ کو نیچے لٹکنے نہ دیں۔

بازو یا ٹانگ کو اونچا رکھنے سے سیال انگلیوں میں جمع ہونے کے بجائے واپس بہہ جاتا ہے، جس سے دھڑکن جیسا درد کم ہوتا ہے اور رات بھر میں پلستر زیادہ تنگ محسوس نہیں ہوتا۔

پہلے 24 سے 48 گھنٹوں میں کچھ سو جن اور کسٹاؤ کا احساس معمول کی بات ہے اور اونچا رکھنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جو سو جن بڑھتی ہی جائے یا نیچے دی گئی خطرے کی علامات کے ساتھ ہو، وہ معمول کی بات نہیں۔ ہم سے رابطہ کریں۔

جو حصے ہلا سکتے ہیں انہیں ہلاتے رہیں

پلستر ایک حصے کو حرکت سے روکتا ہے، لیکن اس سے باہر کی ہر چیز کو نرمی سے کام کرتے رہنا چاہیے؛ اس سے اکڑاؤ نہیں ہوتا اور خون کا بہاؤ جاری رہتا ہے۔

اپنی انگلیاں اور انگوٹھا باقاعدگی سے ہلائیں، جاگتے ہوئے ہر گھنٹے میں کئی بار، سوائے اس کے کہ ہم نے خاص طور پر بتایا ہو کہ کسی انگلی کو ساکت رہنا ہے۔

جو جوڑ آزاد ہیں انہیں ہلائیں: اگر آپ کے بازو کے نچلے حصے (forearm) یا کلائی پر پلستر ہے تو عام طور پر آپ کا کندھا اور کہنی۔ کندھے کو نرمی سے گول ٹھمانا اور کہنی موڑنا ان جوڑوں کو اس وقت جکڑنے سے بچاتا ہے جب کلائی ٹھیک ہو رہی ہوتی ہے۔

کسی ایسی حرکت پر زور نہ دیں جس سے درد ہو، اور ہماری دی ہوئی مخصوص ورزشوں پر عمل کریں۔

پلستر اور جلد کی حفاظت کریں

اس پر نہ وزن ڈالیں اور نہ اس کا سپہارا لے کر جھکیں۔ یہ بازو یا ٹانگ کو آرام دینے کے لیے ہے، آپ کا وزن اٹھانے کے لیے نہیں۔ بازو کے نچلے حصے کے پلستر پر جھکنے سے نیچے کی ہڈی اور آپ کی جلد پر دباؤ پڑتا ہے۔
کناروں پر جلد پر نظر رکھیں۔ جہاں پلستر جلد سے ملتا ہے وہاں تھوڑی سی سرخی عام ہے؛ چھلی ہوئی، پھٹی ہوئی یا مسلسل دکھتی جلد عام نہیں۔
پلستر کو صاف رکھیں اور دھیان رکھیں کہ مٹی، ریت یا چھوٹی چیزیں اندر نہ جائیں۔

مدد کب لیں - انتظار نہ کریں

زیادہ تر پلستر پہلے ایک دو دن کے بعد آرام دہ ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو پلستر بہت تنگ ہو جائے وہ ایک حقیقی ایمر جنسی ہے: یہ اندر کے پٹھوں اور اعصاب کو دبا کر خون کی فراہمی بند کر سکتا ہے (اس حالت کو کمپارٹمنٹ سنڈروم (compartment syndrome) کہتے ہیں)، اور اس سے چند گھنٹوں کے اندر مستقل نقصان ہو سکتا ہے۔ نیچے دی گئی خطرے کی علامات آپ کی ابتدائی گھنٹی ہیں۔ انتظار نہ کریں۔
اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی بات نظر آئے تو اسی دن ہم سے رابطہ کریں، یا اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمر جنسی جائیں:
• درد جو بڑھ رہا ہو، شدید ہو، یا آپ کی توقع سے زیادہ ہو، خاص طور پر وہ درد جو آپ کی معمول کی درد کش دوا سے کم نہ ہو، یا وہ درد جو گہرا اور مسلسل محسوس ہو۔
• پلستر یا اسپلنٹ کا تنگ محسوس ہونا بجائے اس کے کہ دن گزرنے کے ساتھ ڈھیلا محسوس ہو۔
• انگلیوں میں سُن پن، سونیاں چھینے جیسا احساس، یا جلن۔
• انگلیوں کا سفید پڑ جانا، بالکل سفید، نیلا، ٹیالا یا ٹھنڈا ہو جانا، یا بہت سوجی ہوئی نظر آنا اور اونچا رکھنے سے ٹھیک نہ ہونا۔
• کوشش کرنے پر اپنی انگلیاں نہ ہلا پانا۔
• پلستر کے نیچے جلن، رگڑ یا دباؤ کی کوئی جگہ: یہ دباؤ سے بننے والا زخم ہو سکتا ہے۔
• پلستر سے بری بو آنا، یا کوئی رطوبت یا سیال باہر رسنا: یہ نیچے جلد کے زخم یا انفیکشن کی علامت ہے۔
• ان میں سے کسی بھی علامت کے ساتھ بخاریا عمومی طور پر طبیعت خراب محسوس ہونا۔
اگر آپ کو اندیشہ ہے کہ کئی علامات ایک ساتھ ہوں، خاص طور پر شدید درد کے ساتھ انگلیوں میں سُن پن، ٹھنڈک یا رنگ کی تبدیلی، تو اسے ہنگامی سمجھیں اور یہ دیکھنے کا انتظار کرنے کے بجائے کہ یہ ٹھیک ہوتا ہے یا نہیں، فوراً مدد لیں۔ پلستر کو چیک کروالینا اور کوئی خرابی نہ پانا ہمیشہ بہتر ہے بجائے اس کے کہ تنگ پلستر کو بہت دیر تک لگا رہنے دیا جائے۔
عام خارش، اونچا رکھنے سے کم ہو جانے والی ہلکی سوجن، یا ایسا پلستر جو بس پریشان کن ہو، ان کے لیے آپ انتظار کر سکتے ہیں اور کلینک کی اگلی ملاقات پر ہم سے بات کر سکتے ہیں۔ شک ہو تو کلینک فون کریں؛ ہم آپ سے سننا کہیں زیادہ پسند کریں گے۔